



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET TAVUK BUTLARI

10 adet tavuk budu
2 orba kaşığı sirke
1 orba kaşığı salça
1 orba kaşığı zeytinyağı
3 diř sarımsak
1 orba kaşığı pul biber

Tavuk butlarının istenirsederisini alın ve bir kabın içine koyun. zerine sirke, salça, zeytinyağı, ezilmiş sarımsak ve pul biber ekleyip iyice harmanlayın. Bu karışımı 20 dakika dinlendirdikten sonra ızgarada ya da fırında iyice kızarana kadar pişirin. Sıcak ya da soğuk yiyin.
